

今年こそ
痩せたい
健診結果を変えたい
方へ

大好評の前期に続き、
後期もスタート！

カラダ改善

プログラム

後期

「最近 お腹周り が気になる…
でも今更変わるの？」

大丈夫！ちゃんと 変われます！
今からの過ごし方が、
未来のあなたのカラダを変えます

“10年後、後悔しないための習慣作り”

一緒に始めませんか？

楽しく続く
ノート！

体脂肪率測定
付き！

オリジナル
健康ランチ付き！

※写真はイメージです

血液検査

10/13(火)～16(金)

いずれかの午前中
(1時間程度)

第1回

10/22(木)

14:00～15:30

今から始める！
カラダ改善の第1歩

第2回

10/29(木)

14:00～15:30

自分だけの
プログラムを
作ってみよう

第3回

12/2(水)

※第3回のみ水曜日開催

13:00～14:00

養生園オリジナル
健康ランチ食事会

血液検査

2027年
1/12(火)～15(金)

いずれかの午前中
(1時間程度)

第4回

2027年
1/21(木)

14:00～15:30

振り返り＆
カラダチェック

※前期・後期の内容は同じです

毎年キャンセル待ちが出ております。お申し込みはお早めに。

詳細



申込方法

①、②のいずれかでお申し込みください

参加費 : 1,500 円
※ 検査・ランチ代込み

場所 : 菊池養生園

対象者 : 菊池市在住の方(国保優先)

定員 : 20名(先着順)

① 右の QRコード でお申し込み

② 裏面の申込用紙でお申し込み



申込期間：10月1日(木)～10月9日(金)

お名前	ふりがな	性別	(男 ・ 女)
生年月日	(S ・ H) 年 月 日	年齢	歳
住所	〒 □□□ - □□□□ 菊池市	電話番号	
保険証の種類	☐ 国民健康保険 ☐ 後期高齢者保険 ☐ 社会保険		

＜ スタッフ記入欄 ＞

受け取り日時 / (:)	受付サイン①	受付サイン②
-------------------	--------	--------

上記申し込み用紙へご記入のうえ、**菊池養生園** へご持参ください。

(FAX、郵送も可 FAX：38-5899)

【個人情報の取り扱いについて】

この申し込み用紙にご記入いただきました個人情報は「個人情報保護法」に基づき厳重に管理させていただきます。
なお、個人を特定できる内容以外は医学・保健研究などや一般的な教育の目的で医療者に情報として提供されることがあります事を予めご了承ください。



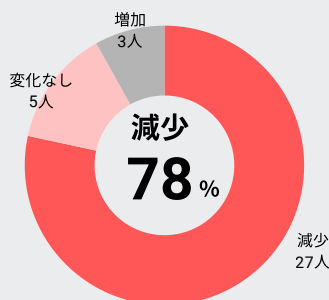
昨年度の実績

昨年度参加された方のうち

約 **78%** の方が

減量 に成功されています！

昨年度参加者のうち、BMIが減少した方の割合



さらに...
血糖値・血圧・血中脂質の
いずれかが改善していた
参加者の割合
100%



昨年度参加者様の声

60代・女性



食事、運動、何から始めたらいいのかわからなかったけど、分かりやすい説明でスムーズに取り組む事ができました。



70代・男性

分かりやすかったです。
継続が第一！



60代・女性

今年は正月太りをせずに済みました



菊池養生園保健組合

菊池市泗水町吉富2193-1
平日 8:30~17:15

お問い合わせ



0968-41-8995

担当：赤木・木庭



ホームページはこちら